

Revue de la littérature : Le bien-être des entraîneurs et des athlètes

La santé mentale et les troubles de santé mentale ont suscité une attention accrue au cours de la dernière décennie, tant de la part des praticiens de la psychologie du sport que des chercheurs. Cela est probablement dû au fait que de plus en plus de preuves suggèrent que les entraîneurs et les athlètes doivent être en bonne santé mentale afin d'obtenir des performances optimales. L'objectif de ce rapport était d'examiner (a) ce que l'on sait sur la nature et les antécédents de la santé mentale (tant positive que compromise) des entraîneurs et des athlètes, (b) de mieux comprendre comment la relation entraîneur-athlète influe sur la santé mentale des deux parties, et (c) d'exposer tout programme existant au niveau international pour aider les entraîneurs à adopter des comportements qui protègent et favorisent la santé mentale de leurs athlètes.

Bien que la participation au sport offre toute une série d'avantages, le sport est également un contexte particulièrement stressant qui a des répercussions sur le bien-être des entraîneurs et des athlètes de plusieurs façons. Certains facteurs (par exemple, les voyages fréquents, les blessures, la sélection des équipes, la pression exercée pour obtenir des résultats) sont propres à ce contexte et peuvent menacer la santé mentale des participants au sport. En effet, il est prouvé que tant les entraîneurs que les athlètes sont susceptibles de souffrir de problèmes et de troubles de santé mentale.

La relation entraîneur-athlète est particulièrement importante car les comportements des entraîneurs peuvent avoir un impact positif ou négatif marqué sur la santé mentale et les performances des athlètes. En particulier, la santé mentale des entraîneurs eux-mêmes se transmet aux athlètes par l'intermédiaire de la dyade entraîneur-athlète. En d'autres termes, lorsque les entraîneurs sont confrontés à des problèmes de santé mentale (par exemple, le stress, l'épuisement), ils sont plus susceptibles de créer des environnements d'entraînement et de compétition malsains qui peuvent être préjudiciables au bien-être des athlètes. Ainsi, la promotion de la santé mentale des entraîneurs portera ses fruits en améliorant le bien-être et les performances des athlètes. Les organisations sportives peuvent aider les entraîneurs en répondant à leurs besoins psychologiques fondamentaux, notamment en leur offrant des possibilités de développement professionnel, en réduisant les facteurs de stress organisationnels, en soutenant l'autonomie des entraîneurs sur le lieu de travail et en cultivant une culture de sécurité psychologique en accord avec les valeurs des entraîneurs.

Rapport original rédigé par : Van Slingerland, K, (2020).
